朝鲜的特产泡菜

朝鲜 · 平壤
外文出版社
主体99年（2010年）

编者按：

自人类社会的黎明期，朝鲜民族创造自己固有的优秀的灿烂的文化，谱写了世界文化史的一页。

在朝鲜民族所创造的文化遗产中饮食遗产也占有重要的地位。

在朝鲜民族饮食中名声远扬的一个就是朝鲜泡菜，今天以其独特风味和效用，深得人们的青睐，遐迩闻名。

这本小册子介绍在现今世界闻名的食品中泡菜的地位及其由来，以及有代表性的泡菜的加工方法。

朝鲜泡菜种类繁多，日益出现新的品种， 精益求精。这本小册子里仅扼要地介绍有代表性的一般品种，以飨读者。

目　　录

一　保健长寿食品——泡菜 …………………… 1

二　泡菜的由来 …………………………… 3

三　泡菜的种类 …………………………… 7

整颗白菜泡菜 …………………………… 9

萝卜泡菜 ………………………………… 11

叶包泡菜 ………………………………… 13

泡萝卜块儿 ……………………………… 15

萝卜片儿泡菜 …………………………… 17

加馅黄瓜泡菜 …………………………… 18

洋白菜泡菜 ……………………………… 20

三叶芹泡菜 ……………………………… 21

拌鲜鱼泡菜 ……………………………… 22

一 保健长寿食品——泡菜

怎样才能健身，精力充沛，延年益寿？这是人人都很关心的问题。

解决这个错综复杂的问题之关键，就是科学地安排饮食。

吃什么东西，怎样进行加工，这是保证人们健康长寿的根本因素，也是人生活的首要问题。

人人要健康长寿，这是人们的热切向往。现在多种食品被人们认为是保健食品、长寿食品，使人们关注，其中朝鲜民族固有的传统食品-泡菜以独特效用在世界食品中占据十分醒目的地位。

泡菜是朝鲜民族无不喜欢的典型民族食品，闻名于世，无论东方还是西方都欢迎这种食品。

某一国健身月刊杂志把朝鲜泡菜选定为世界五大健身食品之一，1996 年 7 月举行第 26 届国际奥林匹克运动会时把朝鲜泡菜定为供给各国运动员和运动会工作人员的主要食品之一。

最近科学家们证明朝鲜泡菜防治非典型肺炎和禽流感有特效。

泡菜也有抑制人体流行性感冒病毒及癌细胞增殖的效用,以健身食品“美味乳酸发酵食品”驰名于世。

泡菜之所以闻名于世，是与其独特的营养机理、药理、嗜好价值相

关的。

泡菜是以乳酸菌进行发酵的食品，主要材料有蔬菜或各种野菜。鲜鱼泡菜主要用鲜鱼。一般泡菜是在这些主要材料里放进适量的盐、辣椒、大葱、大蒜、生姜、卤虾酱等作料和附加营养材料后，用乳酸菌适当进行发酵的。

泡菜营养价值高。

泡菜含有维生素 C、B_1、B_2、PP、A（胡萝卜素）、E 等，特别富有需求量大的维生素 C，泡菜作为维生素 C 的源泉，其价值特别高。维生素 B_1、B_2、B_{12} 等在泡菜材料中原来没有或含量不多，但在发酵过程中产生或增多。

泡菜富有钠、钾、钙、镁等多种矿物质，泡菜作为矿物质源泉，其价值极大。泡菜作为碱性食品，对保障人体的酸碱平衡有很大的作用。

泡菜还包含必需的氨基酸等多种氨基酸，增添其价值。

泡菜有多种有益的生理效用。

泡菜作为乳酸供应源泉，抑制肠内有害微生物的作用，促使有益微生物圆满发育。

泡菜里的各种维生素和矿物质促进人体内的物质代谢作用，也防治各种疾病，对神经系统也有良好的作用。

泡菜防止体液的酸化，有防治酸血症的效用。

泡菜所含的食用纤维益于消化，预防便秘症和动脉硬化等。

泡菜还帮助食物的消化与吸收。泡菜所含的香辣调味料促进消化液的分泌，和乳酸等有机酸、二氧化碳气一道刺激食欲，起利尿作用。除此以外，泡菜还有防治多种疾病的作用。

如上所述，泡菜富有营养，味美，有多种功能，泡菜里的各种成分可以预防高血压、动脉硬化、肥胖症等，提高视力，促进消化液的分泌，有抗过敏、调节体重、健美等效用，被誉为“全价营养食品”、“健康长寿的灵药”。

谈论食品的营养价值及其药理价值、功能时，通常用所用材料的价值来衡量。但是，泡菜的独特价值，在于其加工品上，而不在于所用材料上。

二 泡菜的由来

朝鲜语的泡菜音译的话叫“kimchi”，是“腌制的蔬菜”的意思。过冬用的叫“kimjang”，是“冬藏泡菜”的意思。冬天家家户户都挖窖储藏泡菜缸，“冬藏泡菜”便由此得名。

关于泡菜的记载最早可见于高丽（918～1392 年）时期。《高丽史》（1451 年编）记载，在圆丘坛祭祀时供品里有水芹泡菜、竹笋泡菜、萝

卜泡菜、韭菜泡菜。圆丘坛是用来向天地神祭祀的祭坛，自 983 年起在此祭祀。

高丽时期的诗人李奎甫（1168～1241 年）曾就宅旁地里的萝卜、黄瓜、茄子、大葱赋诗一首。他写道：

“萝卜，

腌渍起来是夏天的佳肴，

泡制起来是一冬的菜肴。”

这一记载说明，泡菜在高丽时期已成为广泛食用的朝鲜民族食品。由此可见，泡菜的起源远在高丽时期以前。

泡菜的主要材料萝卜等蔬菜以及水芹、单花葱、大叶芹、垂盆草等野菜很早就被人食用。这就足以说明这一点。古朝鲜的建国传说中提到过大蒜。据《三国史记》记载，朝鲜的第一个封建国家——高句丽的建国始祖高朱蒙在沸流江边发现一片蔬菜叶子漂下来就推知上游有人家住。这说明三国时期以前，古代已栽培蔬菜。做泡菜时必不可少的盐也是很早以前就用来调剂咸淡的，这也说明泡菜由来已久。

盐不仅使泡菜咸淡适中，而且促使乳酸发酵，使泡菜入味。没有盐的话，就是用再好的泡菜材料也不能防止腐败变质。人工培养出来的乳

酸菌也不能腌制泡菜， 这说明盐是泡菜加工的必不可缺的材料。

饮食中的盐分浓度提高到一定的程度，就能抑制腐败菌成长，可以长期储藏，由此产生了泡菜的加工方法。

大蒜等泡菜的主要作料也是从古代起就栽培的。这也说明泡菜由来已久。大蒜使泡菜入味，提高其营养价值，抑制各种毒菌，使泡菜发酵适宜，味美。

朝鲜民族很早就利用基于发酵原理的饮食加工技术，卓有成效地加工各种食品。这也说明朝鲜泡菜由来已久。

在原始社会已酿造了酒， 到了三国时期， 在饮食生活中已广泛食用大酱、 卤虾酱、醋等各种发酵食品。这说明很早以前就创造了利用发酵原理的食品加工方法。

泡菜生产所利用的缸或坛子的历史悠久，这也说明泡菜的由来已久。

新石器时代的文物有缸、坛子等出土，高句丽古墓壁画中也可以看到缸，古文献《高丽图经》中也介绍了大缸。

缸用各种材料制成，大小各异。古朝鲜时期已出现利于发酵的口小鼓肚的形状。这说明很早利用缸或坛子加工食物。不管生活多么困难，泡菜缸还是家家户户都有的，这是朝鲜民族的风俗习惯，这说明泡菜缸是由来已久的家什。

器物大是物产丰富、储存长久的物证。《高丽图经》中有有关水缸大的记载。朝鲜到处有清净的水，所以用不着用大缸来储水，大缸可能是用于储藏酱或泡菜的。

如上所述，很早就有腌制泡菜所需的材料、技术、器物，这说明，有利用它来制造的食品。三国时期已广泛食用泡菜，所以泡菜的起源比它更早，是古代。当然那时未曾栽培辣椒，泡菜可能像今日的萝卜泡菜之类。《李朝实录》中有记载，于 1409 年设置沉藏库，从中可以推测当时朝鲜人的饮食生活中泡菜的地位有多么重要。

由于辣椒等各种蔬菜广泛利用于饮食，泡菜的加工及其种类也得到更新。

自 16 世纪末～17 世纪初开始栽培辣椒，随之以辣椒为作料的泡菜花样繁多，卤虾酱类也常用于泡菜。辣椒给泡菜增添特殊的味道和鲜明的颜色，除去卤虾酱的腥味，防止脂肪的氧化。因此，今天几乎所有泡菜都用辣椒，不少泡菜把卤虾酱用作附加营养材料。

利用卤虾酱的结果， 更加丰富了泡菜的营养成分， 使泡菜在同类发酵食品中占有特殊地位。

随着白菜的广泛栽培，白菜和萝卜一同用作各种泡菜的主要材料。

据李王朝时期《山林经济》、《闺合丛书》、《妇人必知》、《饮食之味方》等文献，泡菜花样繁多，达几十种。

尤其是冬藏泡菜，一下子就泡制自 11 月至翌年 3 月吃的分量，被称为半年口粮，是举国关心的年中大事。

经悠悠岁月，泡菜多种多样，精益求精，按季，各地都有自己的特色。

亘古至今， 朝鲜民族的饮食中泡菜是值得骄傲和珍惜的民族传统食品，是个营养价值高，材料比比皆是，制法不复杂，家家户户都可以腌制的大众食品，是顿顿不可缺的菜肴。

三 泡菜的种类

泡菜有悠久传统，如今种类繁多，各种都有自己的特性。同一种泡菜也因地而异，因腌制法而异，各有特色。

泡菜按基本材料可分为白菜泡菜、萝卜泡菜、黄瓜泡菜、茄子泡菜、芥菜泡菜、韭菜泡菜、莴苣泡菜、洋白菜泡菜、南瓜泡菜等蔬菜泡菜；三叶芹泡菜、水芹泡菜、垂盆草泡菜、葱木芽儿泡菜、山蒜泡菜、党参泡菜、蒲公英泡菜、荠菜泡菜等野菜泡菜；拌明太鱼泡菜、拌叉牙鱼泡菜、拌比目鱼泡菜等拌鲜鱼泡菜。泡菜里还有像切萝卜白菜泡菜、蛎黄泡萝卜块儿等用各种材料腌制的。

泡菜按腌制的季节可分为春季整颗白菜泡菜、春季萝卜泡菜、山蒜

泡菜、三叶芹泡菜等春季泡菜；洋白菜泡菜、小萝卜泡菜、黄瓜泡菜、小白菜小萝卜泡菜等夏季泡菜；萝卜叶茎泡菜、大葱泡菜、加馅茄子泡菜等秋季泡菜；整颗白菜泡菜、萝卜泡菜、叶包泡菜、白净泡菜等冬藏泡菜。秋末腌制、长久储藏的泡菜叫冬藏泡菜，随腌随吃的泡菜叫时令泡菜。

泡菜又按作料可分为用盐调剂咸淡的普通泡菜、用酱油调剂咸淡的酱泡菜以及不用辣椒面的白净泡菜。

泡菜按泡菜汤的多寡可分为普通泡菜和萝卜片泡菜之类的水泡菜；按切法和形状可分为泡萝卜块儿、石榴泡菜、萝卜条泡菜、萝卜丝泡菜、叶包泡菜、加馅泡菜。把泡菜材料煮熟后腌制的叫熟泡菜。

另外，泡菜还按咸淡分类，腌得味道咸津津、可以久藏的泡菜叫咸菜。

同一种泡菜的腌制方法也因地而异。如：朝鲜西海岸地区多用贝类酱、卤虾酱、鳀鱼酱等，而东海岸地区则多用明太鱼、叉牙鱼、比目鱼等鱼类。北方用的作料不多，味淡，而 南方作料用的多，味咸，辣乎乎的，汤少。

典型的几种泡菜的腌制法如下：

整颗白菜泡菜

材料（腌制 1 公斤整颗白菜泡菜）：

整颗白菜	1040 克	精盐	3 克
萝卜	100 克	大葱	20 克
明太鱼	25 克	大蒜	5 克
卤虾酱	10 克	生姜	3 克

粗盐 20 克 辣椒面 20 克

味素 2 克

腌制法：

① 择好白菜，切成两半儿，放在浓度 10%的盐水里初腌 24 小时左右。

② 萝卜洗净后，其中的三分之一用礤床儿擦成丝儿，其余的萝卜切成大块。剔出明太鱼刺，剁成肉泥或切成丝儿。

③ 用 1.2 倍的水和好辣椒面。大葱切成丝儿，大蒜和生姜切末。

④ 把萝卜丝儿和辣椒面、葱花、蒜泥、生姜泥、明太鱼肉、盐、味素和好，制成泡菜作料。

⑤ 洗好初腌白菜后，把作料层层加进白菜叶子中间，用叶子包好。

⑥ 在缸里铺一层萝卜，少撒点儿盐，然后再放一层白菜，切面要朝上。这样交互地层层放萝卜和白菜。最后盖一层白菜帮，放块石头压住。

⑦ 过三天左右后倒入浓度 1%的盐水，把缸口封住泡熟。

吃的时候，把整颗白菜泡菜切成 3～4 厘米长的大小，盛在碗里，稍放点泡菜汤。

萝卜泡菜

材料（腌制一缸 100 公斤萝卜泡菜）：

萝卜	30 公斤	大蒜	100 克
盐	1.2 公斤	生姜	100 克
大葱	70 克	整块干辣椒	50 克

苹果	200 克	梨	300 克

腌制法：

① 挑选完好、大小适宜的萝卜，细心择好洗净。

② 整块辣椒要摘蒂、去子。大葱要剥皮去须。

③ 大蒜和生姜都要剥皮。苹果和梨要切成 4 块，去瓤。生姜要洗净。

④ 在经消毒的缸里撒一层食盐后铺一层萝卜，上面适量放一些整块辣椒、大葱、大蒜、生姜、苹果、梨，上面稍撒点盐，再放一层萝卜。如此装到缸的一半后把洗净的葱根放在上面，再铺一层萝卜叶或白菜帮后撒盐。

⑤ 过两三天后倒入浓度为约 0.7%的凉开盐水，使白菜帮淹没在水里，最后用石头压住，封口，埋在地下泡熟。

叶包泡菜

材料（腌制 5 公斤叶包泡菜）：

整颗白菜	2000 克	卤虾酱	100 克
萝卜	250 克	梨	300 克
牛肉汤	1 升	栗子	100 克
水芹	330 克	松仁儿	10 克
瘦牛肉	100 克	鱿鱼	40 克

粗盐	100 克	精盐	100 克
辣椒面	100 克	大葱	200 克
大蒜	50 克	整块辣椒	80 克
生姜	50 克		

腌制法：

① 择好的白菜初腌 24 小时后洗净。三分之一的萝卜用礤床儿擦成丝儿，其余的萝卜要切成大块。梨要切成边长 3 厘米的薄片。栗子剥皮后切成片儿。

② 鱿鱼洗净后切成丝，水芹要切成 4 厘米长，加盐腌一段时间。煮牛肉切成长 4 厘米、宽 2.5 厘米大的薄片，牛肉汤用筛子过滤。

③ 整块辣椒切成丝儿。把大葱、大蒜和生姜切末。把卤虾酱和滤渣切末。

④ 把萝卜丝儿和三分之二的辣椒面和好，然后再把它同鱿鱼、水芹、大葱、大蒜、生姜、卤虾酱、 盐、辣椒面和好，做成作料。

⑤ 每颗初腌的白菜中各摘下几个帮子。在各白菜帮子中间层层加进作料，然后切成 4～5 厘米长的小块。

⑥ 在泡菜大碗内放一两个白菜叶，再把准备好的初腌白菜小块放在上面，然后把梨、栗子、松仁、牛肉、辣椒丝儿展样地放在上面，加

一勺卤虾酱汤，用大白菜叶包上，再用水芹茎或葱叶扎成菜包。

⑦ 在缸里铺上一层菜包，其上面又放几个萝卜。这样交互地放叶包泡菜和萝卜。然后用腌制的白菜帮盖上，再用石头压住。

⑧ 约两天后，调剂咸淡，放进牛肉汤，封口泡熟。

泡萝卜块儿

材料（腌制 1 公斤泡萝卜块儿）：

萝卜	1040 克	大蒜	10 克
卤虾酱	100 克	生姜	3 克
大葱	10 克	辣椒面	20 克
盐	20 克	生鱿鱼	50 克
味素	0.5 克		

腌制法：

① 把萝卜洗净后切成边长 2 厘米的萝卜丁。大葱切成 2 厘米长的小段儿，大蒜和生姜切末。生鱿鱼洗净，切成长 5 厘米、宽 2 厘米左右的小片。

② 把辣椒面和萝卜块儿和好，染红后，再同生鱿鱼、大葱、大蒜、生姜拌好，再用咸盐调剂咸淡。

③ 放进缸里压实，封口泡熟。

萝卜片泡菜

材料（腌制 1.5 公斤萝卜片泡菜）：

萝卜	250 克	大蒜	5 克
水芹茎	25 克	生姜	2 克
梨	30 克	整块辣椒	4 克
盐	16 克	大葱	20 克

腌制法：

① 把萝卜洗净，去皮，切成宽 2 厘米，长 3 厘米，厚 0.2 厘米的小块。把去皮的梨切成萝卜块儿那么大。

② 大葱切细，大蒜、生姜切末。整块辣椒要切成丝儿。水芹茎要切成 3 厘米长，初腌后洗净。

③ 把萝卜块儿和辣椒丝儿拌好，使萝卜块儿染红。然后和梨、水芹、大葱、大蒜、生姜和好，用盐调剂咸淡，放入缸里。约过 1 个小时之后倒入盐水，封口泡熟。

加馅黄瓜泡菜

材料（腌制 1 公斤加馅黄瓜泡菜）：

黄瓜	1300 克	大蒜	34 克
萝卜	330 克	生姜	13 克
水芹	40 克	精盐	16 克
辣椒面	13 克	辣椒丝	13 克
大葱	35 克		

腌制法：

① 挑选籽少的幼嫩黄瓜，用粗盐搓洗后切成约 8 厘米长的小块，把中间切成十字形（不透底），撒点盐腌一阵。

② 用礤床儿把萝卜擦成约 4 厘米长的丝儿。水芹要洗净，切成 4 厘米左右的小段。大葱切细，大蒜和生姜切末。整块辣椒切成丝儿。

③ 拌和萝卜丝儿、水芹茎、葱花、蒜泥、辣椒面、生姜、辣椒丝儿，调剂咸淡，做成作料馅。

④ 初腌的黄瓜里适量加作料馅后，严严实实地放在坛子里过一宿后倒入盐水，封口泡熟。食用的时候，要切加馅黄瓜泡菜的中间，放在碗里，这时要注意使黄瓜的切面朝上，还要加点泡菜汤。

洋白菜泡菜

材料（腌制 3 公斤洋白菜泡菜）：

洋白菜	1000 克	大葱	100 克
黄瓜	300 克	大蒜	50 克
盐	50 克	辣椒面	20 克

腌制法：

① 把择好的洋白菜洗净，切成长 3 厘米，宽 2 厘米大。洗净的黄瓜切成 4 厘米长的小段，然后再切成厚 0.3 厘米的薄片。再准备葱丝和蒜泥。

② 把洋白菜和黄瓜放在一起，撒上盐，浸泡一个小时左右。

③ 把初腌的洋白菜和黄瓜与辣椒面拌好，然后再放些葱丝和蒜泥，用盐调剂咸淡，严严实实地放在坛子里，封口泡熟。

④ 过 3～4 小时后，倒入盐水，封口泡熟。

三叶芹泡菜

材料（腌制 1.2 公斤三叶芹泡菜）：

三叶芹	500 克	大蒜	10 克
盐	20 克	辣椒面	10 克
大葱	20 克		

腌制法：

① 择好三叶芹，洗净，用手掐成 4 厘米长。

② 把三叶芹、大葱、蒜泥、盐、辣椒面拌好后，放在坛子里。过 5 小时左右后倒入盐水，封口泡熟。

拌鲜鱼泡菜

朝鲜三面环海。根据这种自然地理条件，朝鲜人用各种鱼类做菜肴。其中的一种就是经发酵的拌鲜鱼泡菜。

拌鲜鱼泡菜是一种以鲜鱼为主材料，再加进萝卜等糖质材料与辣椒面、葱、蒜、生姜、盐等作料泡熟的。

拌鲜鱼泡菜的主要材料——鱼类，在泡熟过程中，由于乳酸菌等微生物与酶的作用分解成各种物质，散发出香味，制成味美的独特食品。

用于拌鲜鱼泡菜的萝卜，是糖质与各种酶原，在泡熟拌鲜鱼泡菜中起着重要的作用。辣椒使泡菜色彩鲜红，去鱼腥味，防止脂肪的酸败。

大葱、大蒜和盐抑制杂菌的发育，促进乳酸发酵作用。生姜使泡菜具有特殊的味道，散发出香味，去鱼腥味儿，防止脂肪的酸败。

腌制拌鲜鱼泡菜的时候，作为糖质原料，附加小米饭等淀粉材料和麦芽的话泡菜味道更加鲜美。

拌鲜鱼泡菜以鱼腥味少、鱼刺少的鱼类为主要原料，驰名的有拌比目鱼泡菜、拌明太鱼泡菜、拌叉牙鱼泡菜等。

拌比目鱼泡菜

材料（腌制 6.5 公斤拌比目鱼泡菜）：

比目鱼	4200 克	大葱	100 克
萝卜	2000 克	大蒜	100 克
小米	500 克	生姜	40 克
麦芽粉	60 克	辣椒面	200 克
盐	330 克		

腌制法：

① 比目鱼去鳞、头和鳍，破鱼肚洗净，切成 3 厘米长的块儿。

② 把一半的盐撒在比目鱼块上，腌 15-20 小时。

③ 萝卜要切成 4～5 厘米长的粗条，与辣椒面拌好。

④ 小米要做成干饭，与麦芽粉拌好。

⑤ 大葱要斜切，大蒜和生姜切末。

⑥ 比目鱼同萝卜条、小米饭、大葱、大蒜、生姜、剩下的盐拌好，严实地放进坛子里，封口泡热。

拌明太鱼泡菜

材料（腌制 2 公斤拌明太鱼泡菜）：

明太鱼	1500 克	辣椒面	80 克
萝卜	1000 克	大葱	200 克

小米	100 克	大蒜	50 克
盐	200 克	味素	10 克
生姜	30 克	麦芽粉	10 克

腌制法：

① 明太鱼要破肚洗净，纵向切成约 2～2.5 厘米长条，用盐腌一段时间，去水分。

② 萝卜要切成长 5 厘米、宽 2 厘米、厚 0.5 厘米的条，用盐腌一段时间，去水分。

③ 小米要做成小米干饭，与麦芽粉拌好。大葱要切成丝儿。大蒜和生姜切末。

④ 明太鱼与萝卜条、辣椒面、葱丝儿、蒜泥、生姜末、味素拌好。

⑤ 明太鱼同小米饭拌好，严实地放进坛子里，封口，在屋内温度下，利用 4～5 天泡熟。

撰文：教授、博士 徐永日

编辑：李顺英